

Die Laktose-Intoleranz ist oft nicht vollständig ausgeprägt, da noch eine Restaktivität der Laktase vorhanden ist. Die Menge an Milchzucker, die noch vertragen wird, ist – abhängig vom Ausmaß des Laktasemangels – individuell verschieden und muss im Einzelfall im Rahmen eines Ernährungsplans ermittelt werden. Zu den milchzuckerarmen Nahrungsmitteln zählen Joghurt, Schnittkäse, Sauermilch- und Buttererzeugnisse. Sie werden normalerweise beschwerdefrei vertragen. Gemieden werden sollten milchzuckerreiche Produkte wie Milch- und Molkeprodukte, Sahne und Eis.

Um Beschwerden beim Verzehr milchzuckerreicher Lebensmittel vorzubeugen, können Laktase-Enzym-Präparate, die in Drogerien und Apotheken angeboten werden, eingenommen werden.

Milch und Milchprodukte sind der wichtigste Kalziumlieferant. Ein dauerhafter Verzicht auf diese Nahrungsmittel kann sich auf das Knochenwachstum und die Knochendichte auswirken. Laktose-Intoleranz ist ein Risikofaktor für die frühzeitige Entwicklung einer Osteoporose. Aus diesem Grunde sollte der Kalziumbedarf anderweitig durch kalziumreiche Mineralwässer oder grünes Gemüse gedeckt werden.



Auskünfte zu den Laboruntersuchungen und zu den Kosten der Analysen erteilen gerne:

Dr. Hans Ehrfeld 0721 6277-524
 Dr. Dirk Alber 0721 6277-522
 Dr. Caroline Kastilan 0721 6277-630

Ausgewählte Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge.de

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e. V.
www.fet-ev.eu

Für Sie vor Ort



Informationen für Ärzte und Patienten

Laktose-Intoleranz



LaborDiagnostik
Karlsruhe
Wir sind Ihr Labor!

MVZ Labor Diagnostik Karlsruhe GmbH
 Am Rüppurrer Schloß 1 Tel. 0721 6277-500
 76199 Karlsruhe Fax 0721 6277-900
www.labor-karlsruhe.de info@labor-karlsruhe.de

Mai 2017



LaborDiagnostik
Karlsruhe
Wir sind Ihr Labor!

Für gesundheitliche Beschwerden, die regelmäßig nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten auftreten, ist bei vielen Menschen eine Unverträglichkeit von Milchzucker, die sogenannte Laktose-Intoleranz, verantwortlich.

Laktose-Intoleranz ist die weltweit am häufigsten vorkommende Nahrungsmittelunverträglichkeit. Etwa 70 % der Weltbevölkerung sind davon betroffen.

Der Anteil der an Laktose-Intoleranz leidenden Personen ist dabei regional sehr unterschiedlich. So sind in Nordeuropa 2 bis 10 %, in Deutschland und anderen Ländern Mitteleuropas 15 bis 20 % und in Südeuropa bis zu 50 % der Bevölkerung betroffen. In Afrika bzw. Asien vertragen sogar etwa 75 % bzw. mehr als 90 % der Bewohner keine Milch.

Warum vertragen viele Menschen keine Milch?

Entwicklungsgeschichtlich gesehen beruht nicht die Laktose-Intoleranz, sondern die Laktose-Toleranz auf einer genetischen Veränderung. Ursprünglich war weltweit nur die Laktose-Intoleranz verbreitet. Vor etwa 10.000 Jahren, mit Beginn der Sesshaftigkeit des Menschen, trat in Europa eine Mutation auf, die bewirkte, dass Milch lebenslang vertragen werden konnte. Dies führte durch Ausbreitung der Milchwirtschaft zu einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten. Der Entwicklungsvorteil hat dazu geführt, dass heute innerhalb der europäischen Bevölkerung die Laktose-Toleranz weit verbreitet ist und die Laktose-Intoleranz aufgrund der heutigen Ernährungsgewohnheiten eine gesundheitliche Beeinträchtigung darstellt.

Ursachen der Laktose-Intoleranz

Die Laktose-Intoleranz ist überwiegend genetisch bedingt, kann aber in seltenen Fällen auch durch

krankhafte Veränderungen des Darms verursacht werden. So unterscheidet man zwischen der genetisch bedingten primären adulten Laktose-Intoleranz und der sekundären Laktose-Intoleranz. Ein sehr selten auftretendes Krankheitsbild ist die primäre kongenitale Laktose-Intoleranz.

Die primäre adulte Laktose-Intoleranz

Zum Verdau von Milchzucker wird das Enzym Laktase benötigt. Mit dem Abstillen und damit dem Entwöhnen von der Muttermilch wird die Produktion von Laktase allmählich eingestellt und führt im Erwachsenenalter zur Laktose-Intoleranz. Dieser Vorgang ist genetisch bedingt und wird durch einen Polymorphismus (genetische Variante) in der regulatorischen Sequenz des Laktase (LCT)-Gens verursacht.

Die sekundäre Laktose-Intoleranz

Die sekundäre oder erworbene Laktose-Intoleranz beruht auf einer vorübergehend reduzierten Aktivität des Enzyms Laktase. Ursache ist eine Schädigung der Darmschleimhaut als Folge einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung wie z. B. Zöliakie, Morbus Crohn oder Colon irritable, einer Infektion oder einer Antibiotikatherapie. Nach Behandlung der Grunderkrankung bildet sich der Laktase-Mangel wieder zurück, während bei einer genetisch bedingten Laktose-Intoleranz der Laktase-Mangel lebenslang bestehen bleibt.

Vorkommen von Milchzucker (Laktose)

Milchzucker kommt natürlicherweise in der Muttermilch und in der Milch von Säugetieren vor. In unterschiedlichen Konzentrationen findet sich Milchzucker auch in Milchprodukten, Fertigprodukten, Backwaren sowie Süßigkeiten und als Bestandteil von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln.

Symptome

Milchzucker wird im Dünndarm von dem Enzym Laktase abgebaut. Bei einem Laktase-Mangel gelangt der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm und wird dort von Bakterien zu Milchsäure und Gasen verstoffwechselt. In Folge dessen kommt es zu den typischen Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, Bauchkrämpfen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Die ersten Beschwerden treten gelegentlich bereits ab dem 2. Lebensjahr auf, häufiger aber jedoch erst im jugendlichen oder jungen Erwachsenenalter.

Diagnose

Die genetisch bedingte Laktose-Intoleranz kann ohne großen Aufwand und gesundheitliche Belastungen aus einer Blutprobe oder einem Wangenschleimhautabstrich nachgewiesen werden. Dazu werden zwei Genpolymorphismen (C/T-13910, G/A-22018) im LCT-Gen untersucht, die die Regulation der Laktase-Produktion steuern.

Ist eine genetisch bedingte Laktose-Intoleranz ausgeschlossen, beruhen Beschwerden möglicherweise auf einer sekundären Laktose-Intoleranz, die mit einem H₂-Atemtest nachgewiesen werden kann.

Bei entsprechender Indikation werden die Kosten für diesen Test von den Krankenkassen übernommen. Da es sich um eine genetische Untersuchung handelt, ist gemäß Gendiagnostikgesetz eine Einwilligungserklärung erforderlich.

Therapie

Die täglich aufgenommene Nahrung enthält etwa 25 bis 35 g Milchzucker. Üblicherweise treten Beschwerden ab einer Milchzuckerdosis von 6 bis 10 Gramm Milchzucker pro Tag auf. In seltenen Fällen werden Milchzuckermengen von weniger als 1 Gramm pro Tag nicht vertragen.